COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fare riferimento ai seguenti dati:. Siete pregati di fornire le seguenti informazioni al momento della chiamata o con la vostra richiesta scritta:

- Il NÚMERO DEL MODELLO del prodotto (PFEMEL47300)
- Il NOME del prodotto (PROFORM® 530E elliptical exerciser)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA della/e parte/i a pagina 18 di questo manuale
- La DESCRIZIONE della/e parte/i a pagina 18 di questo manuale.

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durante della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originario comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, pulegge, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. al Numero verde 800-865114 lamentando il vizio rilevato.

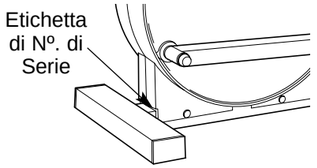
Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

Parte Nº. 169557 R1000A

Stampato negli Cina © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

Modello Nº. PFEMEL47300
Nº. di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per future referenze.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti o danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.

Numero verde:

800-865114

lunedì-venerdì: 15:00-18:00 (non accessibile da telefoni cellulari).
Fax: 0755271829

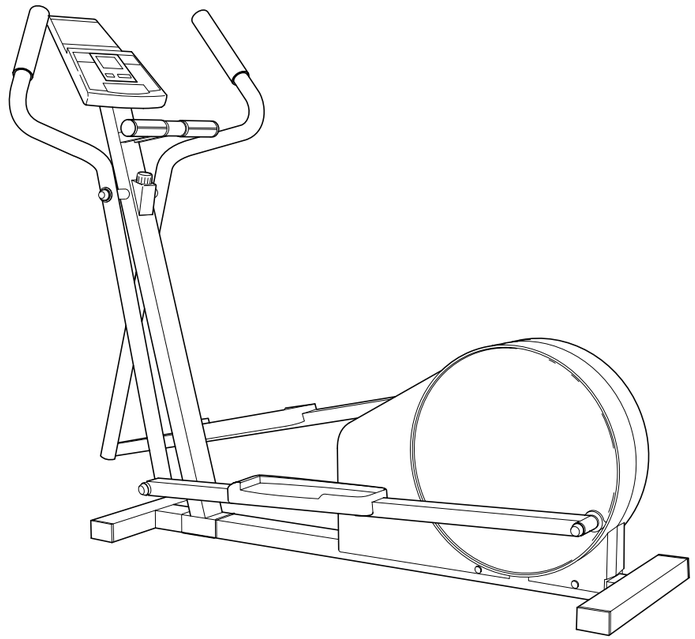
⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

PRO-FORM® 530E

ekg grip pulse

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.proform.com

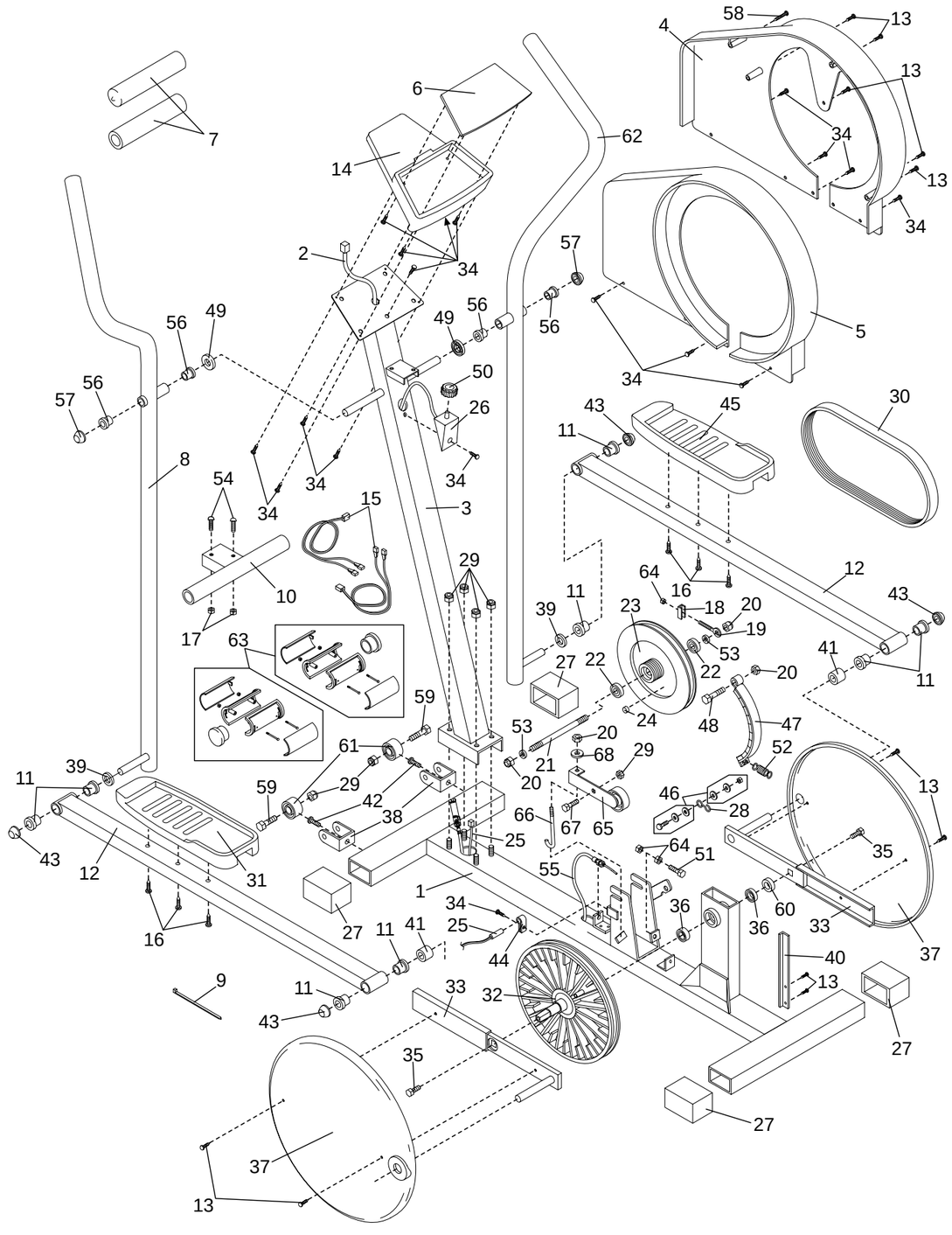
nuovi prodotti, prezzi, suggerimenti, e molto di più!

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
COME UTILIZZARE LA ELLIPTICAL EXERCISER 10
MANUTENZIONE 14
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 15
LISTA DELLE PARTI 18
DIAGRAMMA DELLE PARTI 19
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . Retro Copertina
GARANZIA . . . . . Retro Copertina

PROFORM® e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

DIAGRAMMA DELLA PARTI—Modello Nº. PFEMEL47300 R1000A



LISTA DELLE PARTI—Modello Nº. PFEMEL47300

R1000A

Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Filo d'Estensione
3	1	Montante
4	1	Pannello Destro
5	1	Pannello Sinistro
6	1	Consolle
7	2	Impugnatura di Gommapiuma
8	1	Manubrio Sinistro
9	1	Fermaglio in Plastica
10	1	l'Impugnatura a T
11	8	Boccola Braccio del Pedale Posteriore
12	2	Braccio Pedale
13	13	Vite da M5 x 16mm
14	1	Base della Consolle
15	2	Fili Sensore Polso
16	6	Vite Bordo da M4 x 19mm
17	2	Controdado in Nylon da M6
18	1	Sostegno di Regolazione
19	1	Bullone ad Occhiello da M6
20	4	Controdado in Nylon da M8
21	1	Asse Volano
22	2	Bronzina di Volano
23	1	Volano
24	1	Magnete
25	1	Filo Commutatore
26	1	Cavo/Controllo Resistenza
27	4	Cappuccio dello Stabilizzatore
28	1	Gancio
29	8	Controdado in Nylon da M10
30	1	Cinghia
31	1	Pedale Sinistro
32	1	Puleggia con Palanca
33	2	Braccio della Manovella
34	18	Vite da M4 x 16mm
35	2	Bullone Zinc 5/16”
36	2	Bronzina da Puleggia
37	2	Disco Pedale
38	2	Sostegno Ruota
39	2	Spaziatore Manubrio
40	1	Sostegno di Pannello
41	2*	Spaziatore Braccio Pedale
42	2	Vite Testa a Bottone da M10 x 25mm
43	4*	Cappuccio Asse da 3/4”
44	1	Morsetto Commutatore
45	1	Pedale Destro
46	1	Ferramenta di Cavo Morsetto
47	1	Magnete a “C”
48	1	Bullone di da M8
49	2	Spaziatore
50	1	Manopola di Controllo Resistenza
51	1	Bullone di da M6 x 64mm
52	1	Molla
53	2	Rondella da M10
54	2	Bullone Testa a Bottone da M6 x 16mm
55	1	Cavo d'Estensione
56	4	Boccola
57	2*	Cappuccio Asse da 5/8"
58	1	Vite da M4 x 64mm
59	2	Bullone Testa a Bottone da M10 x 45mm
60	1	Spaziatore di Plastico da 3/4”
61	2	Ruota
62	1	Manubrio Destro
63	2	Sensore Polso Impugnatura
64	3	Dado da M6
65	1	Braccio di Pigro
66	1	Bullone da “J”
67	1	Bullone da M10 x 25mm
68	1	Rondella Spaccata da M8
#	1	Manuale D’Istruzioni
#	2	Adesivo Pannello Laterale
#	1	Adesivo d'Avvertenza
#	1	Equipaggiamento da Ferramenta

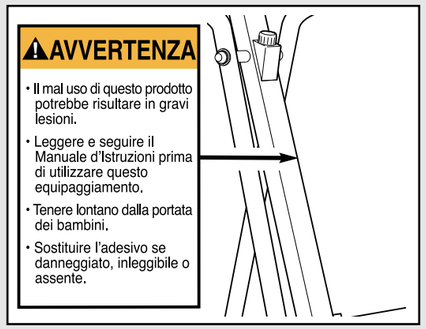
Nota: “#” indicata una parte non-illustrata. Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare la elliptical exerciser.

1. **Leggere attentamente questo manuale d’istruzioni prima di usare la elliptical exerciser.**
2. **Utilizzare la elliptical exerciser esclusivamente nel modo descritto in questo manuale.**
3. **Sarà responsabilità del proprietario della elliptical exerciser di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso, delle norme di sicurezza elencate.**
4. **Posizionare la elliptical exerciser di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere la elliptical exerciser al coperto, lontano da umidità e polvere.**
5. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
6. **Tenere sempre i bambini di un’età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dalla elliptical exerciser.**
7. **La elliptical exerciser non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.**
8. **Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso della elliptical exerciser. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.**
9. **Quando salite e scendete dalla elliptical exerciser, tenersi ai manubri o al manubrio a T e salire e scendere dal pedale in posizione più bassa.**
10. **Al termine di ogni allenamento sulla elliptical exerciser, aspettare che i pedali siano completamente fermi prima di scendere. La elliptical exerciser no avere la ruota libero; le pedales continuari muovere fino a volano-parare.**
11. **Tenere sempre la schiena diritta durante l’uso della elliptical exerciser. Non inarcarsi.**
12. **In caso di dolori o mancamenti durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**
13. **La elliptical exerciser è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questa elliptical exerciser per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.**
14. **Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l’accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l’allenamento.**
15. **L’adesivo raffigurato sotto è stato collocato sulla bicicletta. Se l’adesivo è mancante, per favore chiamare l’Assistenza Diretta della nostra Azienda al 800-865114 per ordinare gratis un altro adesivo. Applicare l’adesivo nel luogo indicato.**

Se l’adesivo è mancante, per favore chiamare l’Assistenza Diretta della nostra Azienda al 800-865114 per ordinare gratis un altro adesivo. Applicare l’adesivo nel luogo indicato.


AVVERTENZA
• Il mal uso di questo prodotto potrebbe risultare in gravi lesioni.
• Leggere e seguire il Manuale d’Istruzioni prima di utilizzare questo equipaggiamento.
• Tenere lontano dalla portata dei bambini.
• Sostituire l’adesivo se danneggiato, inleggibile o assente.

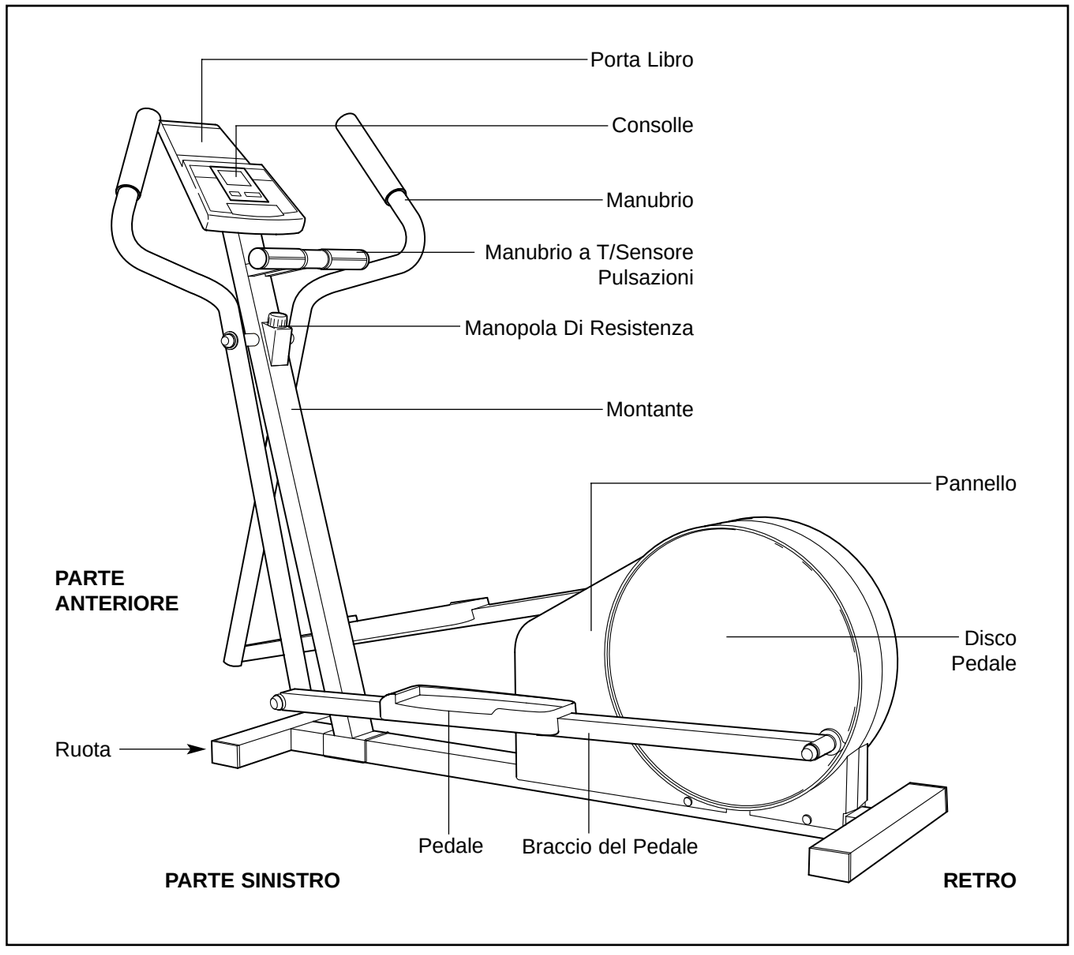
⚠ AVVERTIMENTO: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell’uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato la rivoluzionaria PROFORM® 485E. La PROFORM® 530E è una elliptical exerciser incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. L'eccezionale PROFORM® 530E è fornita di resistenza regolabile, manubri fissi e per l'allenamento della parte superiore del corpo, e un monitor multi-funzione per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Benvenuti nel completo nuovo mondo dell'esercizio naturale, a movimento ellittico di PROFORM®.

Per un massimo beneficio, leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la PROFORM 530E. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al numero verde 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Per potervi meglio servire, al momento della chiamata, si prega di menzionare il numero del modello e di serie di questo prodotto. Il numero del modello è PFEMEL47300. Il numero di serie si trova su di un'etichetta attaccata alla elliptical exerciser (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzate con le parti contrassegnate.



NOTE

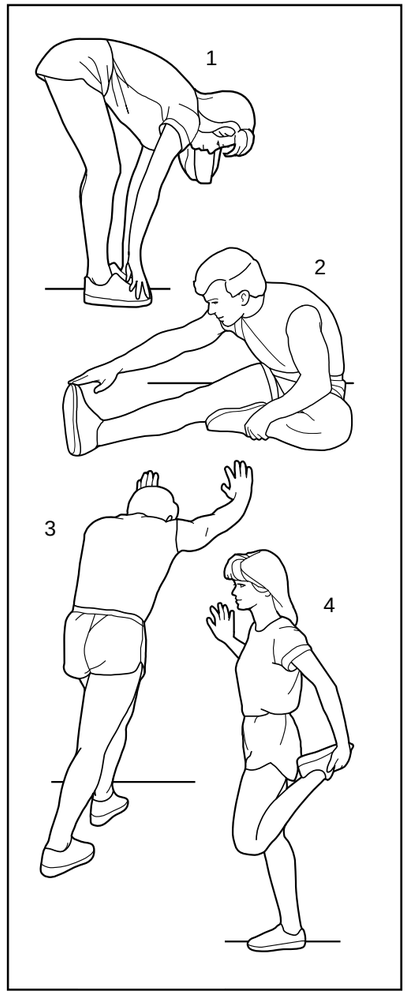
Un raffreddamento, che si ottiene con 5/10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e vi aiuterà a prevenire problemi causati da un improvviso arresto degli esercizi.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi di regolare allenamento, potrete allenarvi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. **AVVERTENZA: Assicurativi di progredire al vostro proprio passo, senza esagerare. Un allenamento incorretto o eccessivo potrebbe risultare dannoso alla vostra salute.** Ricordatevi, la chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente senza balzare.



1. STRETCHING TOCCANDO LA PUNTA DEI PIEDI

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. STRETCHING DEI MUSCOLI DELLE COSCE

Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza ergere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. STRETCHING DEI POLPACCI E DEL TALLONE D'ACHILLE

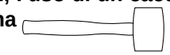
Con una gamba diffrante all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba di dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba anteriore cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per stirare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba di dietro. Questo esercizio aiuta a stirare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

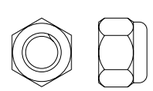
Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare da dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

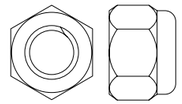
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della Elliptical Crosstrainer in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. **Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.**

Il montaggio richiede l'inclusa chiave di allen, l'uso di un cacciavite a stella **, una chiave regolabile** **, un martello in gomma**  **,e pinze** **.**

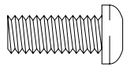
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, dalla LISTA SELLE PARTI a pagina 18. Il secondo numero è attribuito alla quantità della parte necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune parti potrebbero essere già state montante per ragioni di trasporto. Se dovessero mancare alcuni pezzi**

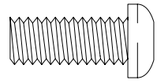

Controdado in Nylon da M6 (17)–2

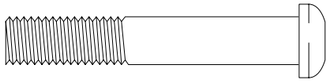

Controdado in Nylon da M10 (29)–6

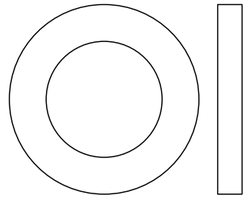
Vite Bordo da M4 x 19mm (16)–6

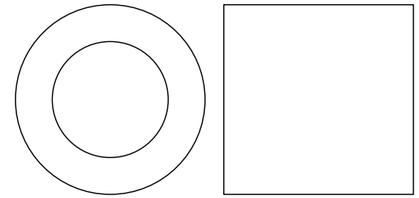
Vite da M4 x 16mm (34)–5

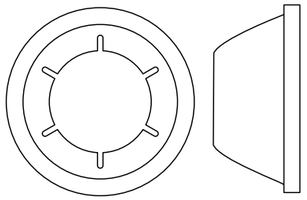

Bullone Testa a Bottone da M6 x 16mm (54)–2

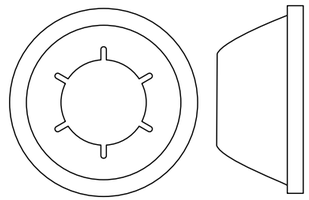

Vite Testa a Bottone da M10 x 25mm (42)–2

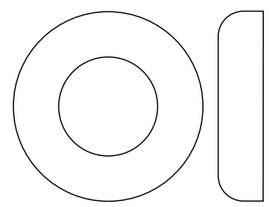

Bullone Testa a Bottone da M10 x 45mm (59)–2


Spaziatore Manubrio (39)–2


Spaziatore Braccio Pedale (41)–2*


Cappuccio Asse da 3/4" (43)–4*


Cappuccio Asse da 5/8" (57)–2*


Spaziatore (49)–2

1. Girare il Controllo Resistenza (26) in senso antiorario in posizione "minimo."

   Se il Controllo Resistenza (26) è attaccato al Montante (3), rimuovere la Vite da M4 x 16mm (34). Allontanare la parte inferiore del Controllo Resistenza dal Montante e dopo abbassarlo per rilasciarlo. **Non tirare o togliere il Controllo Resistenza dal Montante**.

2. Mettere un panno sulla parte anteriore del Telaio (1) per proteggerlo. Collocare il Montante (3) nella posizione mostrata. Collegare il Filo d'Estensione (2) al Filo Commutatore (25).

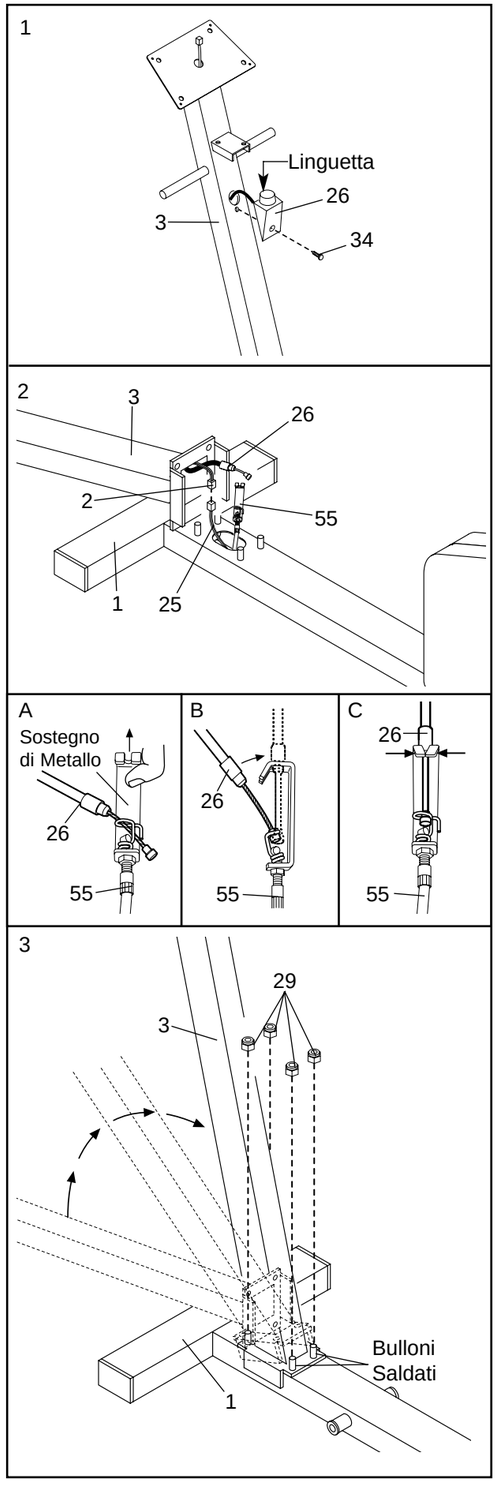
   Dopo, collegare il Cavo Resistenza (26) al Cavo d'Estensione (55) nel seguente modo:

   - Fare riferimento al disegno A. Sollevare il sostegno metallico, e inserire la punta del Cavo di Resistenza (26) nel fermaglio filo sul Cavo d'Estensione (55) come mostrato.
   - Fare riferimento al disegno B. Tirare **fermamente** il Cavo Resistenza (26) ed infilarlo nel sostegno metallico sul Cavo d'Estensione (55) come mostrato.
   - Fare riferimento al disegno C. Con l'uso di pinze, unire le punte sull'estremità superiore del sostegno metallico.

3. Allineare i due fori nella parte anteriore del Montante (3) con i due bulloni saldati sulla parte anteriore del Telaio (1). Facendo attenzione spingere il Filo commutatore (non mostrato) nel Montante

   Dopo, inclinare il Montante (3) a circa metà strada dalla posizione verticale mentre si inserisce il sostegno metallico sul Cavo d'Estensione (non mostrato) nel Montante. Una volta che il bordo superiore del sostegno metallico è dentro il Montante, portare il Montante nella posizione verticale in modo che poggi sui quattro bulloni saldati sul Telaio (1). **Fare attenzione a non schiacciare i fili.** Stringere un Controdado in Nylon da M10 (29) su ogni bullone saldato.

   Far riferimento alla fase 1 del montaggio. Riattaccare il Controllo Resistenza (26) al Montante (3) con la Vite da M4 x 16mm (34).



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Le seguenti indicazioni aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati da un programma fisico.

⚠AVVERTENZA:

Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta sia quella di dimagrire o di rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il consumo dei grassi, per il massimo consumo dei grassi, e per l'esercizio aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per localizzare la frequenza cardiaca a voi appropriata, prima di tutto localizzare la vostra età; nella parte inferiore della tabella (arrotondare al decennio più vicino). Poi, localizzare I tre numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "zona di allenamento". Il numero più basso è la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero intermedio rappresenta la frequenza cardiaca per massimizzare il bruciare dei grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi efficacemente, bisogna allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo per ottenere l'energia necessaria, utilizza calorie derivanti da carboidrati le quali sono facilmente accessibili. Solo dopo i primi minuti d'allenamento il corpo comincia ad utilizzare le calorie derivanti dalla scorta di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è quella di dimagrire, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero più basso della vostra zona d'allenamento.

Per il massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero medio della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico". Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un esercizio aerobico, regolate l'intensità dell'allenamento fino a fare raggiungere la vostra frequenza cardiaca al numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Un riscaldamento, che si ottiene con 5/10 minuti di stretching e di esercizi leggeri (vedere ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING a a pagina 16). Un appropriato riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna preparandovi per un vigoroso allenamento.

Una zona d'allenamento, che si ottiene con 20/30 minuti d'allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento. (Durante le prime settimane del vostro programma d'allenamento, dovete mantenete la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento per non più di 20 minuti.)

MANUTENZIONE

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti della la elliptical exerciser. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

La elliptical exerciser può essere pulita con un panno morbido e un detersivo dolce. **Non usare abrasivi o solventi.** Per prevenirne il danneggiamento, tenere i liquidi lontano dalla consolle. Utilizzare esclusivamente bottiglie richiudibili sulla consolle.

GUASTI DELLA CONSOLLE

Se la consolle non funzionasse appropriatamente, le pile dorranno essere cambiate. Per cambiare le pile, vedere la fase 6 di montaggio a pagina 7. Inoltre, controllare che il filo della consolle sia collegato al filo commutatore.

IMMAGAZZINAGGIO

Quando immagazzinate la elliptical exerciser, rimuovere le batterie dalla consolle. Mantenere la elliptical exerciser pulita, in luogo asciutto, lontano da umidità polvere.

SENSORE POLSO E GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Non stringere troppo i metalli a contatto, facendo così si può interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i metalli a contatto puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcol, abrasivi, o prodotti chimici.

4. Attaccare i due Sostegni Ruote (38) al Telaio (1) con le due Viti Testa a Bottone da M10 x 25mm (42) come mostrato.

   Attaccare una Ruota (61) ad ogni Sostegno Ruota (38) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 45mm (59) ed un Controdado in Nylon da M10 (29).

5. Dirigere i Fili Sensore Polso (15) dentro e poi sopra attraverso il Montante (3) come mostrato.

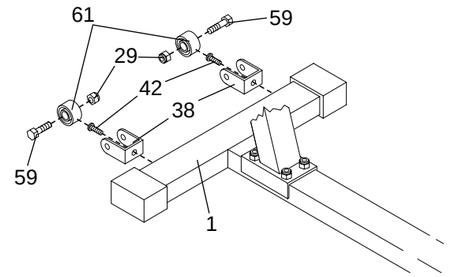
   Attaccare l'Impugnatura a T (10) al Montante (3) con due Bulloni Testa a Bottone da M6 x 16mm (54) e due Controdadi in Nylon da M6 (17).

6. La Consolle (6) richiede pile da 1,5V (non incluse). Sono raccomandate pile alcaline. Per inserire le pile girare la consolle sottosopra. Rimuovere le quattro Viti da M4 x 16mm (34), e separare la Consolle dalla Base della Consolle (14). Inserire le due pile nel compartimento pile come mostrato nel disegno del riquadro. **Assicurarsi che l'estremità negative delle pile (segnate "–") stiano toccando le molle nel compartimento pile.**

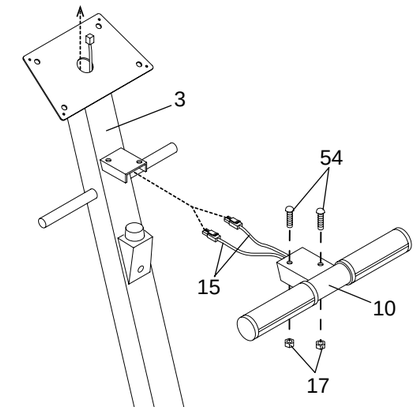
   Attaccare il Fermaglio in Plastica (9) al compartimento pile come mostrato.

   Attaccare la Consolle (6) alla Base della Consolle (14) con quattro Viti da M4 x 16mm (34), assicurandosi che i fili indicati stiano fuoriuscendo dalla Base Consolle. **Fare attenzione a non schiacciare i fili.**

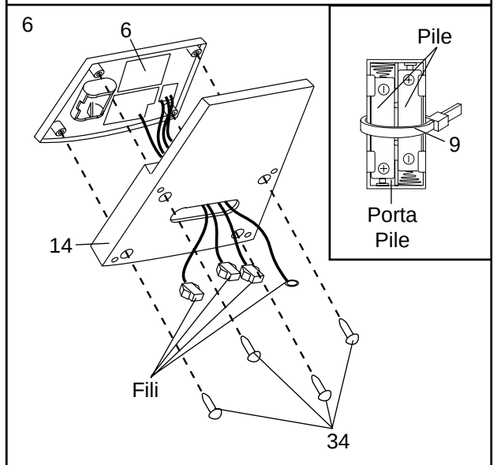
4



5



6



7. Collegare il Filo d'Estensione (2) al filo corrispondente sulla Consolle (6).

   Dopo, collegare i due Fili Sensore Polso (15) ai due fili rimanenti sulla Consolle (6). Nota: Entrambi i Fili Sensore Polso possono essere attaccati ad uno dei due fili sulla Consolle.

   Dopo, collegare il filo a massa a terra al foro indicato nel Montante (3) con una Vite da M4 x 16mm (34).

   Con attenzione spingere i fili nel Montante (3). Attaccare la Base della Consolle (14) al Montante con quattro Viti da M4 x 16mm (34). **Fare attenzione a non schiacciare i fili.**

8. Trovare il Pedale Sinistro (31), il quale ha un bordino sul lato destro. Attaccare il Pedale Sinistro ad uno dei Bracci Pedale (12) con tre Viti Bordo da M4 x 19mm (16) come mostrato.

   Ripetere questa fase per attaccare il Pedale Destro all'altro Braccio Pedale (non mostrato).

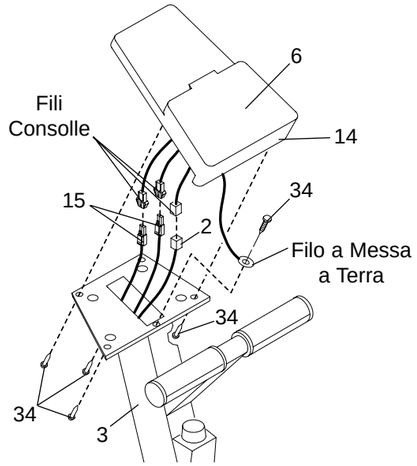
9. Identificare il Manubrio Sinistro (8) (c'è un adesivo con una "L" sul Manubrio Sinistro). Applicare un sottile strato del grasso incluso all'asse sul Manubrio Sinistro.

   Assicurarsi che ci siano due Boccola Braccio Pedale (11) su ogni Braccio Pedale (12).

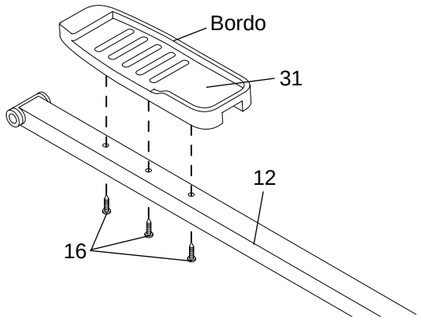
   Infilare uno Spaziatore Manubrio (39) ed il Braccio Pedale (12) con il Pedale Sinistro (31) sopra il Manubrio Sinistro (8) come mostrato. (Nota: Queste parti si incastrano strettamente; potrebbe essere d'aiuto l'uso di un martello di gomma.) Dopo, inserire un Cappuccio Asse da 3/4” (43) sul Manubrio Sinistro.

   Ripetere questa fase per attaccare l'altro Braccio

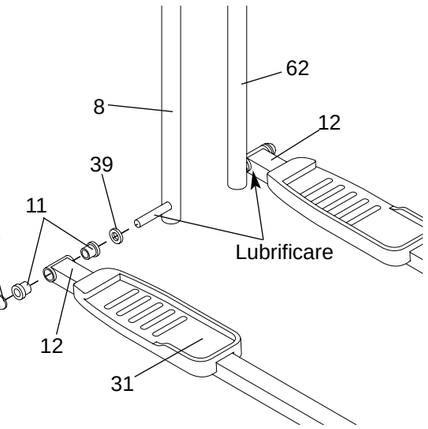
7



8



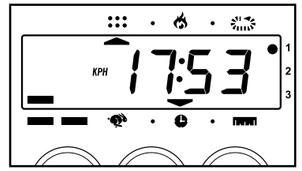
9



6 Spegnimento

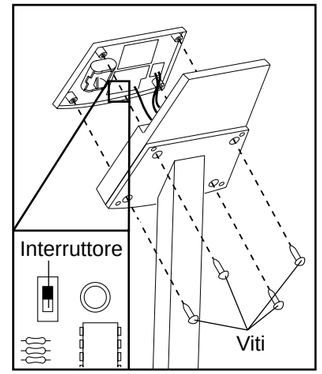
Per spegnere la consolle, attendere semplicemente sei minuti. Se i pedali non vengono mossi ed i tasti della consolle non vengono premuti per sei minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

COME SELEZIONARE I CHILOMETRI O LE MIGLIA



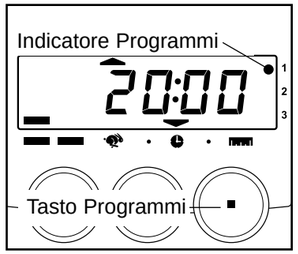
La consolle può raffigurare le distanza sia in chilometri che in miglia. Se la scritta "KPH" appare sul display la distanza e la velocità verranno raffigurate in chilometri; se la scritta "KPH" non appare sul display, la distanza e la velocità verrà raffigurata in miglia.

Per cambiare l'unità di misura, innanzi tutto rimuovere le quattro viti che attaccano la consolle. Sollevare la consolle di alcuni centimetri e girarla sotto sopra, **facendo attenzione a non tirare troppo i fili.**



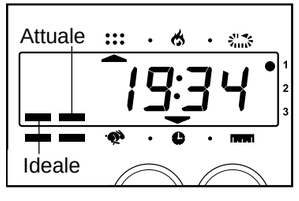
A questo punto, localizzare il piccolo interruttore che si trova nel retro della consolle. Fra scivolare l'interruttore verso l'alto o verso il basso per cambiare l'unità di misura. Riattaccare la consolle con le quattro viti; **fare attenzione a non pizzicare alcun filo.**

2 Selezionare uno dei tre programmi o la funzione manuale



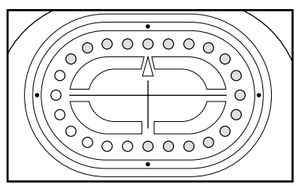
Per selezionare uno dei programmi, premere ripetutamente il tasto programmi. L'indicatore dei programmi mostrerà quale programma è stato selezionato. Per selezionare la funzione manuale, premere il tasto programmi fino a quando l'indicatore sparisce dal monitor. I programmi verranno selezionati secondo il seguente ordine: programma numero 1 (Intervalli), programma numero 2 (Aerobico), programma numero 3 (Consumo dei Grassi), funzione manuale.

3 Incominciate ad allenarvi

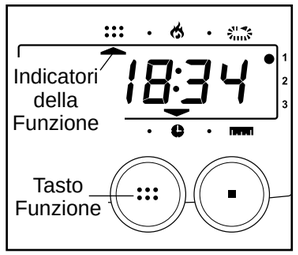


Se avete selezionato la funzione manuale, andare alla fase numero 4. Se avete selezionato uno dei programmi, appariranno sul display due colonne a strisce. La colonna a sinistra avrà una striscia, indicante una velocità relativamente bassa. La colonna a destra mostrerà la vostra velocità. Regolare il vostro velocità fino a quando una sola striscia appare nella colonna a destra. Ogni volta che la velocità ideale cambia durante il programma, regolate la vostra velocità in modo da mantenere le due colonne allo stesso livello durante tutto il programma.

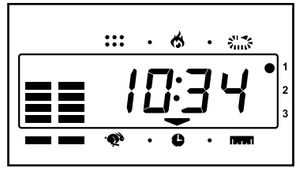
4 Seguite il vostro progresso con l'aiuto della pista LED e delle sette funzioni del monitor



Il LED pista—Il LED pista rappresenta una distanza di 0.25 di Chilometro. Mentre vi allenate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno uno alla volta finché avete completato 0.25 di Chilometro. Dopo, inizierà un altro giro.



Funzione Scan—Premere ripetutamente il tasto funzione fino a quando una freccia apparirà sotto il simbolo scan. Una volta selezionata la funzione scan, la consolle raffigurerà la frequenza cardiaca, la velocità, il tempo, la distanza, i giri e le calorie per 5 secondi ciascuna, in ciclo continuo.

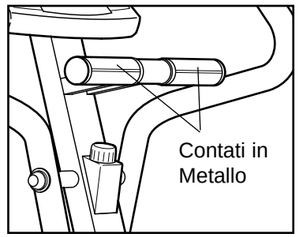


Funzione velocità, tempo, distanza, giri, o calorie— Premere ripetutamente il tasto funzione fino a quando una freccia apparirà sotto o sopra il simbolo della funzione desiderata.

La funzione pulsazioni—Per utilizzare la funzione pulsazioni vedere la fase 5.

Se desiderate riazzerare il display, premere il tasto On/Reset.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato



Per utilizzare il sensore pulsazioni, collocare le vostre mani sui contatti in metallo. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore del contatti—**evitare di muovere le mani**. Dopo un momento, l'indicatore a forma di cuore nel display lampeggerà costantemente e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.

Assicurarsi che le vostre mani siano posizionate come sopra descritto, e che non stiate muovendo le vostre mani in maniera eccessiva o stringendo i contatti di metallo troppo forte.

10. Applicare un sottile strato del grasso incluso agli assi sul Montante (3) ed ai Bracci della Manovella (33). Infilare uno Spaziatore (49) sull'asse sinistro sul Montante. Assicurarsi che il lato aperto dello Spaziatore sia rivolto verso il Montante

    Infilare uno Spaziatore Braccio Pedale (41) sopra il Braccio Manovella sinistro (33).

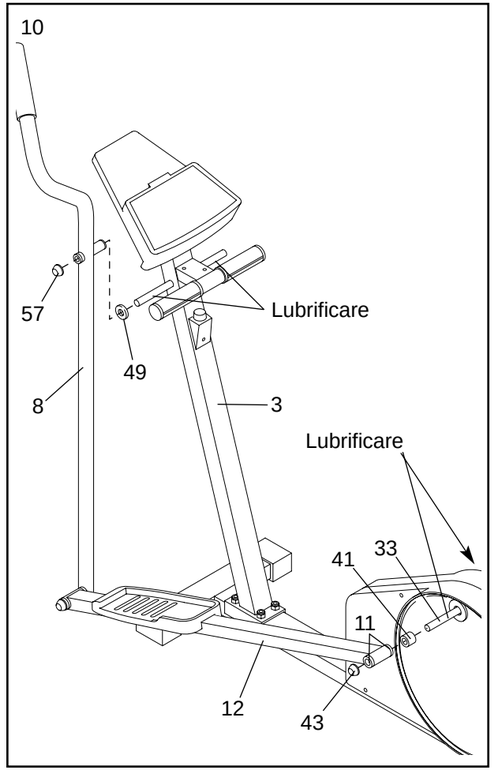
    Assicurarsi che ci siano due Boccole Braccio del Pedale Posteriori (11) sul Braccio Pedale (12) attaccate al Manubrio Sinistro (8).

    Con l'aiuto di un'altra persona, infilare il Manubrio Sinistro (8) nell'asse sinistro sul Montante (3) mentre si sta infilando in Braccio Pedale sinistro (12) sul Braccio della Manovella sinistro (33). (Nota: Queste parti si incastrano strettamente; potrebbe essere d'aiuto l'uso di un martello di gomma. Inoltre, potrebbe essere utile di far ruotare il Braccio della Manovella sinistro (33) in una diversa posizione.)

    Inserire un Cappuccio Asse da 5/8" (57) sull'asse sinistro sul Montante (3).

    Inserire un Cappuccio Asse da 3/4" (43) sul Braccio della Manovella sinistro (33).

    Ripetere questa fase per attaccare il Manubrio Destro ed il Braccio Pedale destro (non mostrato).

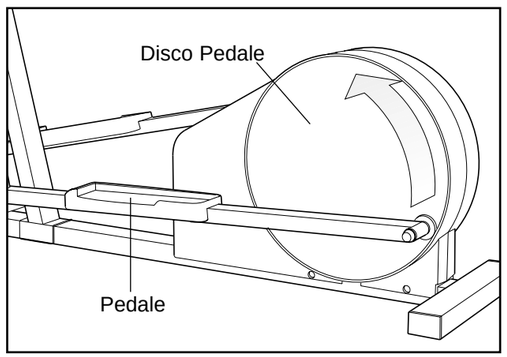


11. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare la bicicletta.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzate. Proteggere il pavimento sotto la elliptical exerciser con un tappeto.

COME UTILIZZARE LA ELLIPTICAL EXERCISER

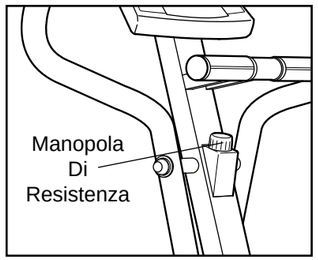
COME ALLENARSI SULLA ELLIPTICAL EXERCISER

Per salire sulla elliptical exerciser, tenersi saldamente ai manubri o al sensore polso impugnatura econ attenzione salire sul pedale più in basso. Poi, salire sull'altro pedale. Spingere I pedali fino a che inzino a muoversi in un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. É consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata sotto; comunque, per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.**



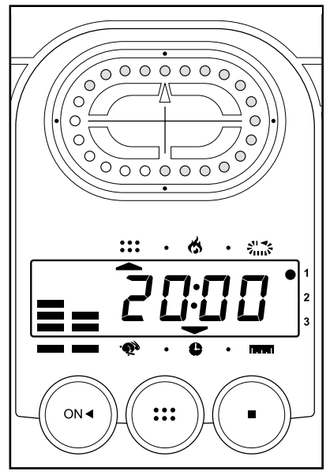
Per scendere dalla elliptical exerciser, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **AVVERTENZA: La elliptical exerciser non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si sia fermato.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Dopo, da quello più basso.

COME REGOLARE LA RESISTENZA DEI PEDALI



Durante l'allenamento, la resistenza dei pedali può essere regolata con la manopola di resistenza sulla consolle. Per aumentare la resistenza, girare la manopola in senos orario, per diminuire la resistenza, girare la manopola in senso antiorario.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE



Questa innovativa consolle offre una funzione manuale e tre programmi dell'andatura. I programmi sono stati realizzati per aiutarvi a raggiungere mete specifiche regolando l'allenamento. Potrete scegliere tra un programma ad alta resistenza ad Intervalli, un programma Aerobico, o uno speciale programma per il Consumo dei Grassi. Durante l'esercizio, sette diverse funzioni vi daranno un continuo aggiornamento. Le diverse funzioni del monitor sono state descritte sotto:

Velocità—Questa funzione mostra la velocità del esercizio, in chilometri o miglia all'ora (vedere la sezione COME SELEZIONARE I CHILOMETRI O LE MIGLIA a pagina 13).

Tempo—Se avete selezionato la funzione manuale, questo controllo mostrerà il tempo trascorro. Se avete selezionato uno dei tre programmi, questo controllo calcolerà il tempo rimanente del programma.

Distanza—Questa Funzione mostra la distanza percorsa, in chilometri o in miglia.

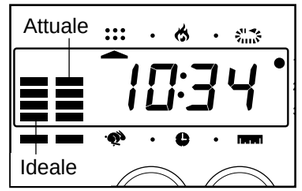
Giri—Questa funzione mostra il numero di giri completati. Ciascun giro è equivalente a 0.25 di chilometri o di miglia.

Calorie—Questa funzione mostra il numero approssimativo delle calorie consumate.

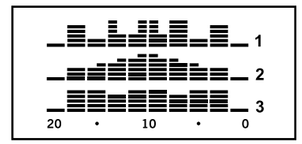
Scan—Questa funzione mostra tutte le altre cinque funzioni per 5 secondi, a ciclo continuo.

Polso—Questa funzione mostra la frequenza cardiaca quando il sensore è in uso. (Vedere la fase 5 a pagina 13.)

COME FUNZIONANO I PROGRAMMI DELL'ANDATURA



Quando uno dei programmi è in funzione, appariranno due colonne a stricie sul display. La colonna a sinistra mostrerà la velocità ideale, mentre la colonna sulla destra raffigurerà la vostra velocità. La velocità ideale cambierà periodicamente durante il programma; regolate la vostra velocità in modo da mantenere le due colonne allo sesso livello. **Importante: La velocità ideale è solo una meta. La vostra attuale velocità potrà essere più alta o più bassa, sopratutto durante i primi mesi d'allenamento. È importante che vi alleniate ad un livello comodo per voi.**



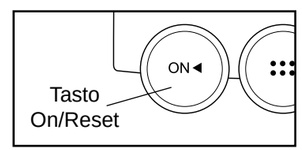
I tre grafici sulla consolle mostrano i diversi cambiamenti della velocità ideale durante i programmi. Durante il programma Aerobico (P2), per esempio, la velocità ideale aumenterà gradatamente durante la prima metà del programma, e gradatamente diminuirà nella seconda metà del programma. La durata di ciascun programma è di venti minuti.

COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

Prima di operare la Consolle, installare le due pile. (Vedere la fase 6 del montaggio a pagina 7.)

Seguire le fasi descritte sotto, per operare la consolle.

1 Accendere la Consolle



Per accendere la consolle, premere il tasto On/Reset o semplicemente incominciare l'esercizio. L'intero display apparirà per due secondi; a questo punto la consolle è pronta per l'uso. Nota: Se le pile sono state appena inserite, la consolle sarà già accesa.